

Dicas & Oportunidades

➤ **SALÁRIOS DE ATÉ R\$ 5,4 MIL** ➤ **MINISTÉRIO DO TRABALHO**

Inscrições abertas para 30 cargos

A Prefeitura de Campo Limpo Paulista recebe até o dia 18 deste mês as inscrições do concurso público que conta com 30 oportunidades. Os salários oferecidos estão entre R\$ 1.016 e R\$ 5.436 para jornadas de trabalho de oito a 40 horas semanais. As inscrições podem ser feitas no site www.suporterh.net e custam R\$ 28 (nível fundamental incompleto), R\$ 33 (fundamental), R\$ 38 (médio) e R\$ 48 (superior).

As vagas para quem não completou o ensino fundamental são: merendeira, auxiliar de serviços gerais, faxineiro, pedreiro e trabalhador braçal. Para quem concluiu esse nível há vagas de inspetor de alunos, mecânico e motorista e vigia. Nível médio é requisito para os postos de auxiliar de dentista, fiscal de obras, monitor de ônibus, recepcionista da saúde e técnico de segurança do trabalho.

Profissionais com formação superior escolhem entre as carreiras de fonoaudiólogo, médico e professor. Os salários oferecidos estão entre R\$ 1.016 e R\$ 5.436 para jornadas de trabalho de oito a 40 horas semanais.

➤ **SENAC JUNDIAÍ**

Vagas para curso na área de eventos

Cada vez mais o Brasil será sede de grandes eventos internacionais – como as Olimpíadas, neste ano – e, por isso, há um aumento na demanda por profissionais especialistas em organizar cerimônias.

O curso Cerimonial e Protocolo em Eventos do Senac Jundiaí capacita o aluno para aprender a planejar cerimônias considerando a legislação vigente, as tradições, as regras de etiqueta social e conduta moral e ética.

O profissional formado poderá atuar em eventos públicos ou privados, empresariais ou sociais, como inaugurações, outorga de títulos e medalhas, recepções de comitivas oficiais, posses, lutos oficiais, almoços, jantares e coquetéis, abordando regras de comportamento e etiqueta adequadas para cada tipo de cerimônia e de evento.

O curso possui carga horária de 20 horas e início no dia 23 de março. As aulas acontecem às quartas-feiras. Mais informações consulte o Portal Senac: www.sp.senac.br/jundiai ou o telefone (11) 3395-2300.588.

Portaria agiliza pagamento ao PPE

O ministério do Trabalho e Previdência Social facilitou a liberação de recursos da complementação salarial dos trabalhadores às empresas que aderiram ao Programa de Proteção ao Emprego (PPE). O ministro Miguel Rossetto assinou portaria publicada no Diário Oficial da União, que possibilita às empresas o envio prévio da folha de pagamento dos trabalhadores e posterior compensação.

A nova regra admite que o MTPS receba a folha de pagamento em posição prévia quando não for possível à empresa enviar a posição fechada no tempo exigido para o processamento do pagamento. Nesse caso, a empresa deverá encaminhar ao ministério a folha final, até o quarto dia útil após a data de pagamento.

A empresa deve compensar a diferença até o 15º dia, contado da data do recebimento da notificação expedida pelo ministério. Vencido o prazo, no valor incidirá atualização financeira.

O não recolhimento dos recursos no prazo de trinta dias, contados da data do recebimento da notificação, pode acarretar na exclusão da empresa do PPE, além do registro no Cadastro Informativo de Créditos não Quitados do Setor Público Federal (Cadin). A regra se aplica a todas as folhas de pagamento das competências abrangidas pelo período da adesão ao PPE.

➤ **CAMPINAS**

Concurso da Cohab tem 14 oportunidades

A Companhia de Habitação Popular de Campinas – COHAB, localizada a cerca de 50 km de Jundiaí, está com inscrição aberta em concurso público que visa preencher 14 vagas. A oportunidade é para níveis fundamental, médio e superior, com salários de R\$ 1.386,25 até R\$ 5.295,75.

A inscrição no concurso público da COHAB de Campinas pode ser realizada até o dia 21 de março, através do site da organizadora IGECS (www.igecs.org.br), com taxas que variam de R\$ 38 a R\$ 75, conforme cargo.

Encontre o prazer naquilo que faz e fuja da procrastinação

Christian Barbosa

A procrastinação é um assunto grande e complexo, mas gostaria de falar sobre um dos fatores que levam as pessoas ao adiamento de suas atividades: a falta de prazer imediato. Recentemente li um artigo, produzido por um PhD em psicologia, que destacava os motivos pelos quais deixamos determinadas tarefas para depois. Com base em uma pesquisa, ele aponta que existem diversas razões para isso, no entanto, como as pessoas estão cada vez mais cercadas por tecnologias e informações, têm inúmeras opções de atividades para realizar e, consequentemente, possuem menos tempo disponível.

Em grande parte das vezes, isso acontece porque, ao terem acesso a diferentes coisas ao mesmo tempo, as pessoas optam por realizar aquilo que dá um prazer imediato em vez de fazer algo que talvez dê um retorno a longo prazo. Ou seja, por não conseguirem fazer uma ligação do hoje com o amanhã, elas não conseguem visualizar o desejo e acabam adiando as atividades em função do prazer atual. Aliás, esse é um ponto que coincide com a conclusão da pesquisa feita para o meu livro "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?", que fala sobre procrastinação e como executar melhor as tarefas.

Para exemplificar o problema, pense naquele dia em que você precisa fazer um relatório, mas, quando percebe que ele é muito chato, resolve adiar até o último instante. Isso mostra que, a partir do momento em que a pessoa não pensa na importância daquilo que está fazendo, ela não tem uma sensação de bem-estar. Para reverter isso, pense no que está por trás de sua atividade, como um trabalho que até o presidente da empresa vai ler ou que ajudará a gerar um resultado positivo para toda a equipe.

Um exercício bom para fugir do

problema é avaliar aquilo que você fez hoje, o que não conseguiu concluir e também os benefícios que essas tarefas trarão. Quando existe um desejo de chegar lá, você traz a vontade de concluir para o presente. Ao fazer isso, é possível ter muito mais prazer na execução do que simplesmente pensar na tarefa atual.

Então, quando for fazer alguma coisa que tem adiado há tempos, como um livro que nunca consegue terminar de ler, pense da seguinte forma: quando eu terminar essa leitura, o que isso vai agregar para a minha vida e carreira? Imagine o momento positivo e traga a experiência do futuro para o tempo presente. Dessa forma, você vai saber que terminar aquilo vai ajudar a trazer um sentimento bom.

Claro que a procrastinação é um assunto gigantesco, tem vários fatores que podem ajudar a procrastinar menos, mas esse é um ponto que foi identificado tanto no artigo que li como na pesquisa feita para o meu livro. Pense na vontade por trás da tarefa, isso vai te ajudar a sair do lugar e fazer muito mais.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais recente obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo". www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br

ENVIE SUAS DICAS, NOTAS E SUGESTÕES PARA: modulinhoemprego@jj.com.br